**1. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на 2022-2023 учебный год рабочая программа 6 класса рассчитана на 2 часа в неделю 35 учебных недель 70 часов в год. По календарному графику школы на 2022-2023 учебный год - 69 часов, так как 23,02-выходной день;. Программный материал будет пройден за счет уплотнения материала в разделе «Легкая атлетика». *(Уплотнения в КТП указаны курсивом)*

**2. Содержание программного материала**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**3. Результаты** **освоения учебного курса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разучен­ных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**4. Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре 6-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

2. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

3. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

4. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

5. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид программного материала  /электронные ресурсы | Всего часов |
|  | |  |
| 1. | **Знания о физической культуре**  <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> | В процессе занятий |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  <https://clck.ru/LbZS9>  <https://resh.edu.ru> / <https://interneturok.ru>  <http://www.openclass.ru>  <http://metodsovet.su> | В процессе занятий |
| 3. | **Физическое совершенствование:** | **69** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность <https://resh.edu.ru/subject/9/> | В процессе занятий |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 69 |
|  | гимнастика с основами акробатики<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> | 14 |
|  | легкая атлетика  <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/> | 19 |
|  | кроссовая подготовка | 9 |
|  | спортивные игры (баскетбол) | 7 |
|  | Спортивные игры (Пионерский мяч, волейбол) <https://resh.edu.ru/subject/9/> | 11 |
|  | Спортивные игры «Лапта»  <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/pravila-igryi-v-laptu-dlya-shkolnikov.html> | 6 |
|  | Спортивные игры «Футбол»  <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2877974.html> | 4 |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка | 2 |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности  <https://lektsii.org/5-14848.html> | в процессе занятий |
|  | **ИТОГО** | **69** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Д/З |
| Планир. | Фактич. |
| **Лёгкая атлетика 10ч.** | | | | |
| 1/1 | 1,09 |  | ТБ легкая атлетика.  Высокий старт бег 30м. |  |
| 2/2 | 6,09 |  | К/тест- бег 30м. Прыжок в длину с места. |  |
| 3/3 | 8,09 |  | К/тест челночный бег 3х10 м.. |  |
| 4/4 | 13,09 |  | Бег на результат(60 м). Эстафетный бег 3\*100 |  |
| 5/5 | 15,09 |  | Обучение прыжку в длину с разбега. |  |
| 6/6 | 20,09 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1). |  |
| 7/7 | 22,09 |  | Эстафетный бег 4\*250 |  |
| 8/8 | 27,09 |  | Соревновательно-игровые задания. |  |
| 9/9 | 29,09 |  | Бег в равномерном темпе 750м. |  |
| 10/10 | 4,10 |  | Бег в равномерном темпе 1000м |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | | | |
| 11/1 | 6,10 |  | Равномерный бег (10 мин). |  |
| 12/2 | 11,10 |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| 13/3 | 13,11 |  | Равномерный бег (15 мин). |  |
| 14/4 | 18,10 |  | Бег по пересечённой местности (2 км). |  |
| **Лапта (3ч.)** | | | | |
| 15/1 | 20,10 |  | Правила игры. Ловля мяча. |  |
| 16/2 | 25,10 |  | Передача мяча. Подача мяча. |  |
| 17/3 | 27,10 |  | Ловля мяча с лета. Игра по правилам. |  |
| **Гимнастика (10ч)** | | | | |
| 18/1 | 8,11 |  | Инструктаж ТБ гимнастика |  |
| 19/2 | 10,11 |  | Перестроение. Висы. |  |
| 20/3 | 15,11 |  | Перестроение. Смешанные висы. |  |
| 21/4 | 17,11 |  | Упражнения на матах. |  |
| 22/5 | 22,11 |  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| 23/6 | 24,11 |  | Прыжок через козла . |  |
| 24/7 | 29,11 |  | Кувырок вперед. |  |
| 25/8 | 1,12 |  | Кувырки вперед и назад. |  |
| 26/9 | 6,12 |  | Упражнения на матах |  |
| 27/10 | 8,12 |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |
| **Баскетбол (7ч.)** | | | | |
| 28/1 | 13,12 |  | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. |  |
| 29/2 | 15,12 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |
| 30/3 | 20,12 |  | Остановка прыжком. Правила игры. |  |
| 31/4 | 22,12 |  | Бросок двумя руками снизу в движении. |  |
| 32/5 | 27,12 |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 33/6 | 29,12 |  | Бросок мяча по кольцу. |  |
| 34/7 | 12,01 |  | Игра « баскетбол» по упрощённым правилам |  |
| **Пионербол (17 ч)** | | | | |
| 35/1 | 17,01 |  | ТБ «Пионербол». Правила игры. |  |
| 36/2 | 19,01 |  | Расстановка игроков. Жесты судьи. |  |
| 37/3 | 24,01 |  | Способы ловли мяча. Правила игры. |  |
| 38/4 | 26,01 |  | Ловля мяча, передача через сетку. |  |
| 39/5 | 31,01 |  | Стойка и передвижения игроков. |  |
| 40/6 | 2,02 |  | Ловля мяча снизу двумя руками над собой. Игра. |  |
| 41/7 | 7,02 |  | Игра по правилам. |  |
| 42/8 | 9,02 |  | Подачи мяча. Правила игры |  |
| 43/9 | 14,02 |  | Способы ловли мяча. Правила игры. |  |
| 44/10 | 16,02 |  | Броски мяча из-за головы в парах. |  |
| 45/11 | 21,02 |  | Перемещение по площадке. Переход. |  |
| 46/12 | 28,02 |  | Ловля мяча, передача через сетку. |  |
| 47/13 | 2,03 |  | Нижняя прямая подача с 3-6м. |  |
| 48/14 | 7,03 |  | Игра по всем правилам. |  |
| 49/15 | 9,03 |  | Правила игры. Жесты судьи. |  |
| 50/16 | 14,03 |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| 51/17 | 16,03 |  | Игра по упрощённым правилам |  |
| **Лапта (3ч.)** | | | | |
| 52/1 | 21,03 |  | ТБ «Лапта». Правила игры. |  |
| 53/2 | 23,03 |  | Перемещения игроков по площадке. |  |
| 54/3 | 4,04 |  | Учебная игра по правилам |  |
| **Лёгкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 55/1 | 6,04 |  | ТБ легкая атлетика. Бег на 60м.  *Прыжок в длину с места.* |  |
| 56/2 | 11,04 |  | Бег в равномерном темпе (1000 и 1500м) |  |
| 57/3 | 13,04 |  | Метание мяча в цель. |  |
| 58/4 | 18,04 |  | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 59/5 | 20,04 |  | Бег 500 м. |  |
| 60/6 | 25,04 |  | Бег на результат 60 м |  |
| 61/7 | 27,04 |  | Бег в равномерном темпе 250 м. |  |
| 62/8 | 2,05 |  | Бег с ускорением от 30 до 40 м; |  |
| 63/9 | 4,05 |  | Эстафетный бег 2\*250. |  |
| **Футбол (2 ч)** | | | | |
| 64/1 | 11,05 |  | Ведение мяча по прямой.. |  |
| 65/2 | 16,05 |  | Удары мяча по воротам |  |
| 66/3 | 18,05 |  | Двухсторонняя игра |  |
| 67/4 | 23,05 |  | Комбинации из освоенных элементов техники. |  |
| **Кроссовая подготовка (2 ч)** | | | | |
| 68/1 | 25,05 |  | Равномерный бег (10 мин). |  |
| 69/2 | 30,05 |  | Равномерный бег на время 1000м. |  |